



こそだ そうごうしえん せん た -  
**子育て総合支援センターだより**

ちゃん こそだ こうざ きっずびくす ばんがいへん  
**なわちゃん！子育て講座「キッズビクス」 番外編**



きっずびくす  
**キッズビクス**

こうし こばやし ひろか  
**講師：小林 裕花さん**  
 けんこううんどうじっせんしどうしゃ  
 (健康運動実践指導者)

おうちで楽しく親子で遊べる体操を紹介します。  
 親子で一緒にできる体操や家事、仕事で疲れている保護者向けに肩凝り  
 など「体の悩みをほぐす運動」、女性に嬉しい「体の気になるところを引き  
 締める運動」も紹介しています。

詳しくは、市ホームページをご覧ください。



1. **ピクニック**

子どもが音楽に合わせて、体を  
 動かして遊べるリトミックです。

3. **線路は続くよどこまでも**

親子で一緒にタオルを使って、  
 タイミングを合わせて遊びます。

2. **アルフス一万尺**

おとなが楽しくからだうご  
 大人が楽しく体を動かして、  
 ひび うんどうぶそく かいしょう ない  
 日々の運動不足を解消できる内  
 よう  
 容です。



4. **森のくまさん**  
 おくがい からだ うご ない  
 屋外でしっかり体を動かせる内  
 よう ふんかん さい  
 容となっています。3分間、最  
 ご  
 後までやりきれるかな！



6. **筋コンディショニング**  
**(体の悩み編)**  
 からだ なや へん  
 かた こつばん ずれ ようつう ひ  
 肩こり、骨盤のズレ、腰痛、冷  
 しょうこうか まいにち  
 え性に効果があります。毎日、  
 ふん けいぞく  
 5分を継続しましょう。

5. **おもちゃのマーチ**  
 こ せいちょう あ たの  
 お子さんの成長に合わせて、楽  
 ほうほう み  
 しめる方法を見ながらしましょ  
 う！



7. **筋コンディショニング**  
**(体の引き締め編)**  
 からだ ひ し へん  
 に うでとう き ぶぶん ひ  
 二の腕等、気になる部分を引き  
 し うんどう しょうかい  
 締める運動を紹介しています！

在宅での子育てが長期化し、家庭で親子一緒に過ごす時間が増えました  
 ね。

毎日、新しい発見の連続！

**すごい！できたね！**

**げんき、いっぱい！  
 たのしいね。**



今までの生活だったら、さりげなく過ぎ去ってしまっていたかもしれな  
 かったことにも、気づくことができるいいチャンスかもしれません。

そんな子育てのきっかけになればと今回、なわちゃん！子育て講座「キッ  
 ずびくす こうかい ぜんひ おやこいっしょ たの  
 ズビクス」を公開しています。是非、親子一緒に楽しんでください。

みんなで、一緒に楽しく乗り越えていきましょう！